



6月分 給食献立予定表(中学校)

| 日付    | 献立表                                                                 | 主 な 材 料                     |                          |                                 |                                                   |                                |                               | 中学校                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
|       |                                                                     | 主に体を作る                      |                          | 主に体の調子を整える                      |                                                   | 主にエネルギーのもとになる                  |                               |                              |
|       |                                                                     | 1 群                         | 2 群                      | 3 群                             | 4 群                                               | 5 群                            | 6 群                           |                              |
|       |                                                                     | たんぱく質                       | 無機質                      | カロテン（ビタミンA）                     | ビタミンC、食物繊維                                        | 炭水化物                           | 脂質                            |                              |
|       |                                                                     | 魚、肉、卵<br>大豆・大豆製品            | 牛乳・乳製品、<br>小魚、海そう        | 緑黄色野菜                           | その他の野菜、果物、<br>きのこ、こんにゃく                           | 米、パン、めん<br>いも、砂糖               | 油、バター、<br>種実類                 |                              |
| 3（月）  | ごはん 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き<br>ゆで野菜のにんにく醤油和え ワンタンスープ                          | 鶏肉<br>豚肉<br>味噌              | 牛乳                       | ほうれん草<br>にんじん                   | キャベツ<br>にんにく<br>たまねぎ ねぎ<br>もやし きくらげ               | ごはん<br>砂糖<br>小麦粉               | ごま油                           | 832<br>31.2<br>27.1<br>3.0   |
| 4（火）  | セルフかきあげ丼（ごはん・野菜かきあげ・天丼のたれ）<br>牛乳 おひたし 根菜と鶏だんごの味噌汁                   | 鶏肉<br>かつおぶし<br>味噌           | 牛乳                       | ほうれん草<br>にんじん<br>青ねぎ<br>春菊      | もやし ごぼう<br>大根 ねぎ<br>たまねぎ<br>こんにゃく                 | ごはん<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>小麦粉    | サラダ油                          | 859<br>24.5<br>27.4<br>2.8   |
| 5（水）  | 食パン メープルゼリー 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ<br>みどりのサラダ クラムチャウダー                    | 鶏肉 豚肉<br>大豆<br>あさり<br>ベーコン  | 牛乳<br>生クリーム              | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>赤ピーマン  | たまねぎ スズッキーニ<br>キャベツ きゅうり<br>枝豆<br>黄ピーマン           | 食パン<br>メープルゼリー<br>じゃがいも        | サラダ油<br>和風ドレッシング<br>ルー        | 788<br>30.6<br>27.9<br>3.0   |
| 6（木）  | ごはん のりふりかけ 牛乳 いわしの生姜煮<br>小松菜と切干大根のサラダ 根菜のごま汁                        | いわし<br>かつおぶし<br>豚肉<br>豆腐 味噌 | 牛乳<br>のり<br>くきわかめ        | にんじん<br>小松菜                     | 切干大根 ねぎ<br>きくらげ ごぼう<br>大根 しょうが<br>こんにゃく           | ごはん<br>里芋<br>砂糖                | サラダ油<br>ごま<br>和風ドレッシング        | 747<br>27.5<br>18.7<br>2.5   |
| 7（金）  | ツイストパン 牛乳 焼きそば<br>肉だんごトマトソース②③ フルーツ杏仁和え                             | 豚肉<br>鶏肉<br>なると             | 牛乳                       | にんじん<br>トマト                     | キャベツ もやし<br>たまんぎ<br>みかん パイン<br>黄桃                 | ツイストパン<br>焼きそば麺<br>杏仁豆腐<br>パン粉 | サラダ油                          | 860<br>34.1<br>23.0<br>3.4   |
| 10（月） | ごはん 牛乳 野菜入り焼肉 のり酢和え なめこ汁                                            | 豚肉<br>ツナ<br>豆腐<br>味噌        | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれん草           | たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>なめこ<br>ねぎ                    | ごはん<br>砂糖                      | サラダ油<br>ごま                    | 785<br>34.2<br>23.9<br>2.7   |
| 11（火） | セルフ舞茸ごはん（ごはん・舞茸ごはんの具）<br>牛乳 五目厚焼卵 ゆばとわかめの味噌汁                        | 油揚げ<br>卵 鶏肉<br>ゆば 豆腐<br>味噌  | 牛乳<br>わかめ<br>もずく         | にんじん                            | 舞茸 ねぎ<br>ごぼう 枝豆<br>たけのこ しいたけ<br>こんにゃく             | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも             | サラダ油                          | 773<br>30.1<br>20.8<br>2.9   |
| 12（水） | セルフモロサンド（スライス入りバターコッペパン・モロフラ<br>イ・ボイルキャベツ・小袋ソース） 牛乳<br>中山かぼちゃのポタージュ | モロ<br>ベーコン                  | 牛乳<br>生クリーム              | 中山かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ           | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ                              | バターコッペパン<br>パン粉                | サラダ油<br>バター<br>ルー             | 793<br>29.7<br>32.8<br>3.1   |
| 13（木） | ハヤシライス（ごはん・ハヤシライスソース）<br>牛乳 小松菜サラダ 県民の日デザート                         | 豚肉<br>ツナ                    | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>トマト<br>小松菜              | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>とうもろこし<br>しめじ           | ごはん<br>ゼリー                     | サラダ油<br>和風ドレッシング<br>ルー        | 805<br>23.2<br>22.6<br>3.1   |
| 14（金） | セルフメキシカンライス（ごはん・メキシカンライスの具）<br>牛乳 アスパラ サラダ 卵スープ ヨーグルト               | 鶏肉<br>いか<br>ベーコン<br>卵       | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>ほうれん草<br>アスパラガス         | たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>セロリ グリンピース<br>マッシュルーム | ごはん<br>でんぶん                    | バター<br>イタリアンドレッシング            | 833<br>33.4<br>24.1<br>2.9   |
| 17（月） | ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③<br>くらげサラダ チャーシャン豆腐                                | 豚肉<br>くらげ<br>生揚げ<br>味噌      | 牛乳                       | にんじん                            | きゅうり きくらげ<br>キャベツ 大根<br>しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ たまねぎ | ごはん<br>砂糖<br>小麦粉 パン粉           | サラダ油<br>ごま油<br>ごま<br>中華ドレッシング | 785<br>30.2<br>23.4<br>2.6   |
| 18（火） | ごはん 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き<br>五目きんぴらごぼう わかめの味噌汁                               | 鶏肉 豚肉<br>さつま揚げ<br>豆腐 味噌     | 牛乳<br>わかめ                | にんじん                            | ねぎ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>こんにゃく                        | ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも             | ごま<br>サラダ油                    | 779<br>32.3<br>20.5<br>2.9   |
| 19（水） | セルフフィッシュサンド（スライス入り丸パン・白身魚フラ<br>イ・小袋ソース・コールスロー） 牛乳 ポークビーンズ           | すけそうだら<br>豚肉<br>大豆          | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>トマト                     | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>グリンピース             | 丸パン<br>パン粉<br>じゃがいも            | サラダ油<br>コールスロードレッシング          | 808<br>34.6<br>27.4<br>3.3   |
| 20（木） | ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー<br>ひじきサラダ はちみつレモンゼリー                               | 豚肉<br>大豆<br>ツナ              | 牛乳<br>ひじき                | にんじん<br>トマト                     | たまねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>きゅうり                       | ごはん<br>ゼリー                     | サラダ油<br>ルー<br>ナムルドレッシング       | 836<br>25.3<br>21.3<br>2.4   |
| 21（金） | ツナサンド（スライス入りコッペパン・ツナサラダ）<br>牛乳 マカロニのクリーム煮                           | ツナ<br>鶏肉                    | 牛乳                       | にんじん<br>アスパラガス                  | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム                   | コッペパン<br>マカロニ                  | 卵不使用マヨネーズ<br>バター<br>ルー        | 785<br>31.7<br>31.0<br>3.0   |
| 24（月） | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め<br>梅かつお和え なすの味噌汁                                 | 豚肉<br>かつおぶし<br>豆腐 味噌<br>油揚げ | 牛乳                       | にんじん<br>小松菜                     | たまねぎ しょうが<br>キャベツ もやし<br>きゅうり うめ<br>なす            | ごはん<br>砂糖                      | サラダ油                          | 751<br>30.2<br>21.6<br>2.6   |
| 25（火） | ごはん 牛乳 さば韓国風焼き<br>チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁                                   | さば<br>豚肉<br>豆腐<br>味噌        | 牛乳<br>のり<br>わかめ<br>くきわかめ | 小松菜<br>にんじん                     | キャベツ<br>にんにく<br>もやし<br>ねぎ                         | ごはん<br>砂糖                      | ナムルドレッシング<br>ごま油<br>ごま        | 778<br>28.2<br>27.1<br>2.6   |
| 26（水） | ゆでスパゲッティ ミートソース<br>牛乳 ごぼうサラダ アセロラゼリー                                | 豚肉<br>大豆ミート<br>味噌           | 牛乳<br>チーズ                | にんじん<br>トマト                     | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>ごぼう きゅうり<br>とうもろこし           | スパゲッティ<br>小麦粉<br>ゼリー           | サラダ油<br>卵不使用マヨネーズ<br>ごま       | 795<br>30.5<br>25.0<br>3.1   |
| 27（木） | ごはん 牛乳 冷やっこ 青椒肉絲 トックスープ                                             | 豚肉<br>豆腐                    | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン<br>小松菜             | にんにく<br>もやし たけのこ<br>ねぎ きくらげ<br>白菜                 | ごはん<br>でんぶん<br>トック             | サラダ油<br>ごま油                   | 757.0<br>26.8<br>19.2<br>2.3 |
| 28（金） | はちみつパン 牛乳 鶏肉のバジル風味焼き<br>花野菜サラダ ポトフ                                  | 鶏肉<br>ベーコン<br>ソーセージ         | 牛乳                       | ブロッコリー<br>アスパラガス<br>にんじん<br>バジル | カリフラワー<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>キャベツ                  | はちみつパン<br>じゃがいも                | フレンチドレッシング                    | 803<br>31.2<br>29.2<br>3.5   |

中学生 1 食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5 g 脂質18.4～27.6 g 塩分2.5 g 未満

6月の平均栄養量

エネルギー：797kcal たんぱく質：29.9g 脂質：24.7g 塩分：2.8g

